

大分類	小分類	名 称	含む食物	主な効能、効果	
フェノール	フラボノイド	フラボン イソフラボノイド フラボノール	クリシン、カルコン ゲニステイン、ダイゼイン カテキン、ケルセチン、ミリセチン レスベラトロール	果物、野菜 果物、野菜 緑茶など ブドウ、ピーナッツ	がん予防 がん予防 抗酸化 抗酸化、抗老化
	スチルベン				
有機硫黄化合物	イソチオシアネート	スルフォラファン	カリフラワー、キャベツ、ケール、 ブロッコリーなどアブラナ科の野菜	強力ながん予防効果、 注目の成分	
		ベンジルイソチオシアネート フェネチルイソチオシアネート その他約200種、	同上 同上 同上	同上 同上 同上。作用部位と機序が異なる	
	インドール	インドール-3-カルビノール、 3, 3-ジインドリルメタン ブラシニン	同上 同上 同上	がん予防 同上 同上	
	アリルスルフィド	ジアリルスルフィド アリルジスルフィド ジプロピルジスルフィド	タマネギ、ニンニクなどネギ科の植物 同上 同上	がん予防 同上 同上	
テルペノイド	カルテノイド	リコピン ルテイン	野菜、果物、特にトマトとスイカ 野菜、果物、特にほうれん草	強力な抗酸化作用 抗酸化、特に視神経の保護	
		α -カロテン	野菜、果物、特に緑黄野菜 (人参、カボチャ、パセリ等)	抗酸化	
		β -カロテン	同上	同上	
		アスタキサンチン	サケ、エビ・イクラ・金時ニンジン・トマト など濃い赤色の食物	強力な抗酸化作用 視神経保護、抗老化作用	
	ジテルペン	その他 カフェストール カーウェオール	コーヒー 同上	がん予防 同上	
その他	省略				